

屏東榮總

●學經歷● 高雄醫學大學醫學系
屏東榮總家庭暨社區醫學科主治醫師
高雄榮民總醫院家庭醫學部主治醫師
高雄榮民總醫院家庭醫學部總醫師
高雄榮民總醫院家庭醫學部住院醫師

●專長● 家庭醫學 | 預防醫學 | 代謝減重 | 運動醫學 | 戒菸治療



主治醫師 范亞萱

肌少症 - 預防勝於治療

什麼是肌少症？

肌少症是指骨骼肌肉質量及功能下降的情況，可能會增加跌倒骨折、慢性疼痛、失能及衰弱的風險，並嚴重影響到生活品質。通常為多種原因共同造成，包括年齡、靜態生活方式、疾病、飲食營養不良等。

如何預防肌少症？

1. 活動及運動：運動可以幫助維持肌肉質量和功能，尤以重量訓練對於肌肉質量及肌力維持最為重要。建議從少坐多動，增加日常身體活動開始，如走路、快走、爬樓梯，來促進健康及維持身體功能。
2. 均衡飲食：飲食中蛋白質和微量營養素如鈣和維他命 D 等，都是維持骨骼及肌肉機能的重要營養，建議腎功能正常者，每公斤體重應至少攝取 1 公克的蛋白質。蛋白質建議攝取量為 1.0 - 1.5 g/kg，腎功能異常者請先諮詢醫師。
3. 健康生活模式：充足睡眠、適當日曬和慢性疼痛控制都有助於維護肌肉健康。

預防勝於治療

肌少症目前無藥物治療，透過健康的生活方式，減少久坐時間、增加身體活動、運動及均衡飲食，是最好的預防及治療對策。若對於肌少症有疑問，都可以至家庭醫學或高齡醫學科門診做諮詢、篩檢及營養運動衛教。



簡易居家下肢運動，左右邊各 10 下，重複 2-3 次。

（請使用穩定不滑動椅子，避免跌倒）